



## Intensiv-Strömwoche auf La Gomera

von Andrea Brunner

Dem Winter entfliehen – ins neue Jahr starten – auf einer abenteuerlichen Reise die Kraft der Elemente spüren – 7 Tage auf einer einmaligen VULKANINSEL !!! Für mich konnte der Start ins neue Jahr einfach nicht besser anfangen. Die Intensiv-Strömwoche auf La Gomera (Kanaren) hat für mich alle Erwartungen erfüllt. Unser Reiseziel, die traumhaft, schön gelegene Finca El Caprito befindet sich ganz abseits und geschützt in einer Bucht, ca. 20 Bootsmi-nuten von der Hauptstadt San Sebastian entfernt. Schon bei der Ankunft auf El Caprito, konnte die starke Energie dieser Insel förmlich gespürt werden. Die angenehmen Luft- und Wassertemperaturen und natürlich die so herrlich wärmende Sonne, ließen mich die frostigen Temperaturen von zuhause schnell vergessen. Ganz besonders die Einfachheit, vor allem aber das auf sich selbst reduziert sein, waren an diesem ruhigen und beschaulichen Ort beste Voraussetzungen um bei sich selbst anzukommen. Die täglichen Strömsitzungen durch die bewährten Hände von Hedi Zengerle und Susanne Bohdal, taten das Nötige dazu, dass man sich einfach rundherum nur wohl fühlen konnte. Besonders gerne denke ich an die morgendlichen Strömstunden während des Sonnenaufgangs zurück - danach ein ausgiebiges Frühstück direkt am Strand - ein unbeschreibliches Gefühl! Aber auch die kulinarischen Genüsse kamen in dieser Oase der Ruhe nicht zu kurz. Auf jeden Fall fühlte ich mich in dieser netten Ström-Gruppe sehr gut aufgehoben. An dieser Stelle nochmals ein von Herzen kommendes Danke an Hedi und Susanne !!! ☘



*Sonnige Gesichter während der Intensiv-Strömwoche auf La Gomera 2011*

### KURS – TERMINE – [www.jsj.at](http://www.jsj.at)

Hier findest Du Termine für Selbsthilfekurse und Möglichkeiten zur Fortbildung im ganzen Bundesgebiet. Vereinsmitglieder, die als OrganisatorInnen, PraktikerInnen und Selbsthilfe-LehrerInnen tätig sind, werden ebenfalls angeführt.

**Schau doch mal rein!**

### AKTUELL

Dies ist die letzte Newsletter-Ausgabe unter meinen "Fittichen". Ich freue mich sehr, dass künftig Manuela Apuchtin als Redakteurin die Sache in die Hand nimmt. Herzlichen Dank !!!

Bitte schickt eure interessanten Artikel, Strömerlebnisse und andere energiebringenden Beiträge künftig an ihre email-Adresse: [manuela.apuchtin@jsj.at](mailto:manuela.apuchtin@jsj.at). Für die nächste Ausgabe des Newsletters ist am **5. Juni** Redaktionsschluss.

Hedi Zengerle

# Das Festival der Sinne in Graz

von Johannes Duft

Im September 2010 bereicherte die steirische Jin Shin Jyutsu Truppe (mit finanzieller Unterstützung des Vereins) bereits zum zweiten Mal das Festival der Sinne in Graz. Das Festival der Sinne ist eine mittlerweile gut etablierte Wellness- und Gesundheitsmesse, die derzeit in Salzburg, Wien, Graz und Linz einmal pro Jahr stattfindet. Wir Grazer waren 2010 wieder im Hotel Nova Park, die Raumaufteilung war gegenüber 2009 aber sehr vorteilhaft verändert. Es wirkte größer, luftiger, gediegener, und auch sehr viel ruhiger. Die auf intensiver Geräuschkentwicklung basierenden Harmonisierungsmethoden-Klangschalen, z.B. 2009 noch unsere unmittelbaren Nachbarn - hatten diesmal anscheinend ihre eigenen Räume.

Basierend auf den Erfahrungen des Vorjahres, hatten wir für das Wochenende 2 Dreier-Teams gebildet, eines für Samstag, eines für Sonntag, was sich sehr bewährt hat. Es waren Marina Schoeller, Gerda Robert, Barbara Gastager, Elfriede Vogelhuber, Erika Wenko, und ich im Einsatz. Unseren Stand hatten wir - hauptsächlich unsere Architektin Marina - völlig anders gestaltet als 2009. Zum einen hatten wir diesmal einen sehr guten Platz reserviert, zum anderen waren wir - in der Hauptsache wohl ich - 2009 noch sehr von der Idee besetzt, den Stand im allgemeinen und die Strömliege im besonderen so gut wie möglich abzugrenzen. Wir waren dann etwas schwer zu finden. 2010 haben wir alles völlig offen gelassen, die Liege stand direkt am Besucherstrom. Das hat zwar einige von der 20-minütigen Probeströmung, die wir angeboten hatten, abgeschreckt, aber es waren immer noch ganz viele, die das Wagnis eingegangen sind, und die Sache dann sehr genossen haben. Abgesehen vom Messestand bietet das Festival der Sinne die Möglichkeit, ein- oder zweistündige Vorträge und Workshops in separaten Räumen zu halten. Auch davon hatten wir 2010 wieder Gebrauch gemacht. Besucht war die Messe Samstag Vormittag schwach, am Nachmittag recht gut, auch der Sonntag war gut. Samstag Nachmittag waren wir in unserem Bereich der meist frequentierte Stand. Alles in Allem lässt sich sagen, dass sich mit etwas Routine der Aufwand für so eine Messe in Grenzen hält, man viele wertvolle Kontakte knüpft nicht nur mit den Besuchern, sondern auch mit anderen Ausstellern, und wir außerdem oft eine ziemliche Gaudi hatten. ☘

## Festival der Sinne 14./15. Mai 2011

in 1220 Wien, NH Hotel DanubeCity, Wagramer Str. 21,  
1. Stock bei Stand Nr. 50 - Freier Eintritt

Möglichkeit Jin Shin Jyutsu in Schnupperströmsitzungen in der  
Praxis kennenzulernen -

Samstag um 14.00 Uhr: Vortrag über Jin Shin Jyutsu (€ 5,00)

Anmeldungen für Schnuppersitzungen bzw. Vortrag bitte unter  
Tel. 0664/4270640, Eva Hackl

Infos unter [www.festivaldersinne.at](http://www.festivaldersinne.at)

## Mein Blick auf die Generalversammlung

von Doris Grellmann

Wie jedes Jahr trafen sich die österr. OrganisatorInnen am 21./22. Januar 2011 zur Planung und Besprechung bei Susa Hagen, um dann am 22. Januar gestärkt mit neuen Ideen und Vorschlägen der großen Anzahl von Mitgliedern gegenüber zu treten. Wir sind inzwischen auf fast 150 Jin Shin Jyutsu Freunde angewachsen, was ich wunderbar finde. Ich hatte schon im Vorfeld eine Freude in meinem Herz fühlen können und habe meine Zugfahrt genutzt, mich auf die Begegnung einzustellen. Ich war dann allerdings sehr überrascht, dass ich fast die Einzige war, die neben den Organisatoren und Vorstandsmitgliedern anwesend war. Insgesamt waren 11 Personen bei diesem Jahresfest des Vereins. Mit Eifer und Elan haben die Teilnehmer diesen Tag vorbereitet und das ganze Jahr für den Verein gearbeitet. Sie haben viele verschiedene Projekte mit Zeit, Einsatz und Geld unterstützt und trugen vor allem auch dazu bei, dass über den Verein die Kunst weitere Verbreitung findet und die Reinheit der Kunst im Mittelpunkt bleibt.

*weiter Seite 3*

Dafür möchte ich allen danken, die sich im letzten Jahr eingesetzt haben und ihre Liebe und ihr Sein eingebracht haben. Nur durch solche Taten sind wir in der Lage als Vereinsmitglieder vom Verein zu partizipieren. Solche Treffen sind eine wunderbare Grundlage um mehr in Austausch zu gehen und auch die Möglichkeit zu nutzen unser eigenes Sein einzubringen und andere an unserem Sein teilhaben zu lassen. Das Universum ist der unendliche Ausdruck jener „einen Kraft“, die die URSACHE (Aktives Prinzip) aller Dinge ist. Diese Kraft offenbart sich in der Schöpfung in verschiedenen Ausdrucksformen und Gesetzen. Wenn wir in Einklang leben mit diesen Gesetzen, sind wir im Rhythmus der Natur. Die aktive Kraft jedes Einzelnen bringt neue Samen in die fruchtbare Erde des Vereines und lässt neue Blüten entstehen, die dann zu einem späteren Zeitpunkt die Ernte der Früchte als Geschenk in unsere Hände legt. Miteinander zu wachsen, und immer wieder neu, aus solchen Treffen gestärkt und mit neuen Erfahrungen gesegnet hervorzugehen, können wir für uns vieles mit in den eigenen Alltag nehmen. Die Geschenke, die wir uns gegenseitig machen sind unbezahlbar und einzigartig.

Das nächste Fest dieser Art findet am 9. April in Pinsdorf bei Gmunden statt. Die beiden Organisatoren aus Oberösterreich Manuela und Valerian Apuchtin haben sich bereit erklärt, das 11. SelbsthilfelehrerInnen- und PraktikerInnen-Treffen abzuhalten. Es ist eine wunderbare Gelegenheit sich miteinander zu treffen und die 11 zu feiern.

Die 11 als Meisterzahl hat natürlich wieder besondere Energien für uns zur Verfügung und wird uns sicher viele wunderbare und gesegnete Licht-Erfahrungen schenken. So freue ich mich auf diese neuen Augenblicke in meinem Leben, sehe den Samen in meinen Händen und lasse ihn weiter wachsen und gedeihen. So können wir uns auch bei unserer nächsten Begegnung wieder gegenseitig befruchten und beschenken. Gehen wir also schwanger mit der Inspiration des Universums und lassen die kreative Kraft durch uns fließen. Ich sende Euch allen ein „Es möge Segen sein“ ☸

---

## Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...

von Barbara Miedl

Kennst du das? Du hast Worte im Kopf, sie kreisen, tauchen immer wieder auf bis du ihnen Raum gibst und Entfaltungsmöglichkeiten. Mit diesen Worten ging es mir so. In der Vorbereitungszeit für meinen Selbsthilfekurs „Buch 2“ spukten sie durch meinen Kopf, bis ich mich entschloss, mich auf die Suche nach dem ganzen Gedicht machte. Und ich staunte...

### Stufen

(Hermann Hesse)

Wie jede Blüte welkt  
und jede Jugend dem Alter weicht,  
blüht jede Lebensstufe,  
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in and're, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
an keinem wie an einer Heimat hängen,  
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten!  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
und traulich eingewohnt,  
so droht Erschlaffen!  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegen senden:  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

*weiter Seite 4*

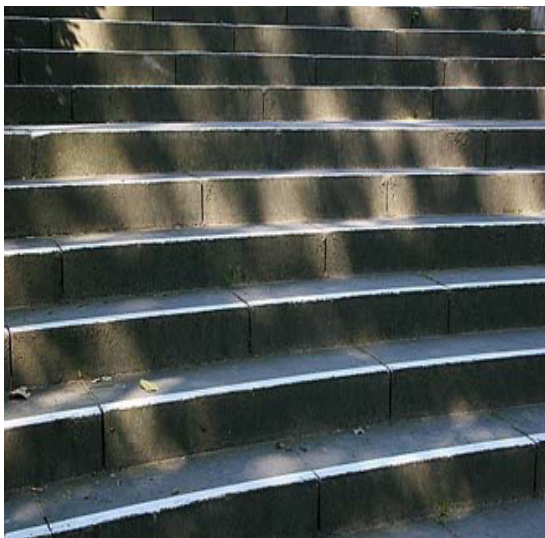
Kennst du das? ... ich las darin:

„Das Ende eines Zyklus ist der Beginn eines neuen,  
jedes Ende ist der Same eines neuen Anfangs“

- mit dieser Aufgabe kam Sicherheitsenergieschloss 9 ins Universum. Vor einigen Jahren bekam ich 10 Mal hintereinander den 9-Strom geströmt. In diesen Wochen habe ich mein Haus vom Keller bis zum Dachboden aufgeräumt, keine Schublade blieb verschont. Eine ganz besondere Kraft breitete sich in mir aus, die Bereitschaft, Neues anzunehmen. Ein befreites Energieschloss 9 ermöglicht es uns, liebevoll alles zu Ende gehen zu lassen, was nicht mehr zu uns gehört, und damit Platz für Neues zu schaffen.



Mary sagt: „Wenn das Atemsystem nicht einwandfrei funktioniert, brechen die Saaten der Trauer auf.“ Sicherheitsenergieschloss 9 wohnt am unteren Ende des Schulterblattes, zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule, in den tiefsten Lungenspitzen. Wenn wir ganz ausatmen, nichts festhalten, können wir die ganze Fülle des Lebensatems empfangen, denn: „Flaches Atmen führt zu Disharmonie, tiefes Atmen führt zu einer liebenden Persönlichkeit“. (Mary)



Das Gedicht erzählt davon, dass alles im Leben seine Zeit hat, (jedes Ende ist der Same eines neuen Anfangs) und dass wir, wenn wir nicht versuchen festzuhalten, in jeder Lebensphase neu erblühen werden.

Was hat Sicherheitsenergieschloss 9 mit dem Herzen zu tun? Das steht doch in Selbsthilfebuch 2: „HILFT: Spannungen/Stress im Brustkorb... „ Bist du bereit zu Aufbruch und Reise?

Jin Shin Jyutsu lebt in unserem Alltag, in vielen kleinen Situationen, in Menschen, Geschichten und Gedichten. Es lebt! Es ist viel mehr als eine fernöstliche Kunst des Harmonisierens. Es ist LEBENSKUNST!

Ich bin die Vergangenheit  
Ich bin die Gegenwart  
Ich bin die Zukunft  
Ich bin

(Mary Burmeister – Selbsthilfebuch 2)

Ich wünsche dir, dass du NEU sein kannst und die Energie der 9 für deine eigene spirituelle Entwicklung nutzen kannst, damit dich der „Weltgeist Stufe“ um Stufe heben kann und weiten...“  
(Hermann Hesse)

## IN KÜRZE

### 11. SelbsthilfelehrerInnen- und PraktikerInnen-treffen 9. April 2011 in Pinsdorf bei Gmunden/OÖ

Herzliche Einladung zum SelbsthilfelehrerInnen- und PraktikerInnen-treffen bei Manuela und Valerian Apuchtin in Pinsdorf, Moosweg 21, von 10 bis 17 Uhr.

Anmeldungen bitte bei Manuela und Valerian Apuchtin, Tel. 0699/888 14 956, Email: manuela.apuchtin@jsj.at

# Jin Shin Jyutsu Literatur

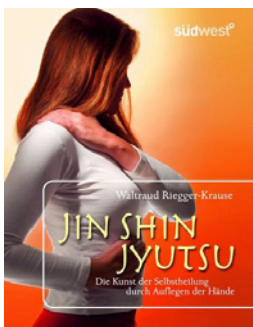
Wir werden oft nach den Büchern und anderen Veröffentlichungen von Mary Burmeister und den autorisierten Jin Shin Jyutsu Dozenten gefragt.

Auf unserer Homepage ([www.jsj.at](http://www.jsj.at) - Jin Shin Jyutsu erklärt ...Literatur-empfehlungen) sind diese aufgelistet und wir geben auch hier gerne einen Überblick:



SH-Buch 1, 2 und 3  
alle von Mary Burmeister

Die Selbsthilfe-Bücher von Mary Burmeister (Arbeitsunterlage bei den Jin Shin Jyutsu - Einführungskursen) können direkt beim Selbsthilfelehrer, bei den Organisatoren oder beim Europabüro in Bonn bestellt werden.



Jin Shin Jyutsu. Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

von Waltraud Riegger Krause  
Gebundene Ausgabe: 176 Seiten, Deutsch  
Verlag: Südwest-Verlag (April 2005)  
ISBN-13: 978-3517068206



Kartenset: Jin Shin Jyutsu. Die Kunst der Selbstheilung praktisch nutzen.

von Waltraud Riegger Krause  
Verlag: Südwest-Verlag, Deutsch  
48 Karten mit Begleitbuch  
ISBN: 978-3-517-08479-4



Jin Shin Jyutsu für die Seele

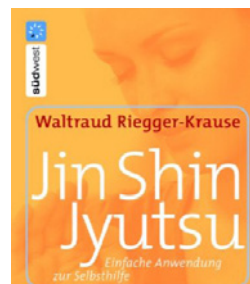
von Birgitta Meinhardt  
Broschiert: 206 Seiten, Deutsch  
Verlag: Droemer/Knaur (Mai 2007)  
ISBN-13: 978-3426873557



Heilende Berührung. Körper, Seele und Geist mit Jin Shin Jyutsu behandeln.

von Alice Burmeister, Tom Monte

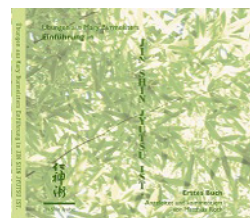
Taschenbuch: 191 Seiten, Deutsch  
Verlag: Droemer Knaur  
ISBN-13: 978-3426870907



Jin Shin Jyutsu. Einfache Anwendung zur Selbsthilfe.

von Waltraud Riegger Krause

Gebundene Ausgabe: 109 Seiten, Deutsch  
kleines Format für die Tasche  
Verlag: Südwest-Verlag  
ISBN: 978-3-517-08212-7



CD: Einführung in Jin Shin Jyutsu ist, Erstes Buch

von Matthias Roth

Diese CD beinhaltet Übungen aus Mary Burmeisters Selbsthilfebuch I, angeleitet und kommentiert von Matthias Roth. Erhältlich im Europabüro unter [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de)



CD: Jin Shin Jyutsu. Entspannen mit dem Übungsprogramm für Selbstanwender

von Waltraud Riegger Krause

2 CDs, Spielzeit ca. 139 Minuten  
Verlag: Südwest-Verlag (2010)  
ISBN: 978-3-517-08635-4

## ANKÜNDIGUNGEN

In den nächsten Wochen finden einige Kurse in Österreich statt, bei denen wieder über interessante Themen gesprochen wird.

### ALTMÜNSTER

30. April – 1. Mai in Altmünster  
Praxis-Vertiefungstage mit Petra Elmendorff  
Voraussetzung: mind. drei 5-Tagekurse.  
Dies ist der Erste von zwei Kursen, die aufeinander aufbauen. Sie sind nur in ihrer Zwei-Einheit zu belegen.

#### Informationen

Manuela und Valerian Apuchtin, T 0699 881 4956  
email: m.apuchtin@lebedichgesund.at



### VORARLBERG

1. – 5. Juni in Schoppernau/Vorarlberg  
5-Tagekurs mit Petra Elmendorff  
**Informationen**  
Hedi Zengerle, T 05512 2068 email: hedi.zengerle@jsj.at  
Bernadette Hager  
T 0664 8444 210 email: bernadette hager@jsj.at

### SÜDTIROL

22. – 26. Juni in Bozen/Südtirol  
5-Tagekurs mit Petra Elmendorff  
**Informationen**  
Elisabeth Reich  
T +39 0471 282656 email: reich.elisa@gmail.com

### WIENER NEUSTADT

16. – 17. April, Wr. Neustadt  
Themenkurs mit Petra Elmendorff  
„Körperlesen & Pulse hören“  
Voraussetzung ist ein vollständiger 5-Tagekurs  
**Informationen**  
Isabella Habsburg, T 0676 9428272  
email: hallo@isabella-habsburg.at

### WIEN

28. – 29. Mai in Wien  
Selbsthilfekurs mit  
Matthias Roth  
Thema: 13-14-15  
**Informationen**  
Eva Hackl, T 01 4858511 oder 0664 4270640  
email: eva.hackl@jsj.at  
Johanna Urmoneit T 0676 3025270  
email: johanna.urmonoit@jsj.at



### STEIERMARK

9. - 13. Juli in Graz  
5-Tagekurs mit  
Waltraud Riegger-Krause  
**Informationen**  
Johannes Duft  
T 0676 7339897 email: johannes.duft@jsj.at



### LIECHTENSTEIN

24. – 26. Juni in Balzers/Liechtenstein - Themenkurs mit Nathalie Max, Französisch mit deutscher Übersetzung  
„Der Hauptzentralstrom, vom Kojiki zur Wirbelsäule;  
eine Reise vom Mythos zum Sichtbaren und vom Unsichtbaren zur Realität“  
**Informationen** Marianne Lörcher, T +41 79 2611409 email: marianneloercher.li

#### Für den Inhalt verantwortlich

Jin Shin Jyutsu Österreich, Verein zur Bewahrung, Verbreitung und Ausübung der Kunst des Jin Shin Jyutsu

#### Vereinsleitung Hedi Zengerle

6863 Egg /Vorarlberg, hedi.zengerle@jsj.at

#### Beiträge von

Andrea Brunner, Hedi Zengerle, Johannes Duft, Doris Grellmann und Barbara Miedl

#### Gestaltung Uli Krexner

ZVR-Nr. 876777379



JIN SHIN JYUTSU®